

Opinia publiczna (ukształtowana głównie przez telewizję), z różnych powodów, obsadziła cholesterol w roli „kozła ofiarnego” - przecież zatyka tętnice, powoduje zawały serca - czyż nie? Skutkiem takiej opinii, sporo osób, unikających w swojej diecie tłuszczu i produktów zawierających cholesterol, popada w skrajność. Skrajność, która najczęściej przynosi skutki odwrotne od oczekiwanych.

A przecież

ludzki organizm potrzebuje cholesterolu

do wielu podstawowych dla życia funkcji: produkcji hormonów płciowych i sterydowych, wytwarzania żółci, do syntezy witaminy D, wytwarzania błon komórkowych, osłonek nerwowych itd. Nasz organizm produkuje go w wątrobie w ilości 1-2g na dobę, skąd wraz z krwią dociera on do wszystkich komórek organizmu. W razie potrzeby wątroba potrafi zwiększyć produkcję cholesterolu nawet ośmiokrotnie! Jak wykazują badania, ilość cholesterolu przyswajana przez człowieka z pokarmów jest niewielka i w zasadzie można ją pominąć w ogólnym rozrachunku. Trzeba wiedzieć, że cholesterol nie tylko jest produkowany codziennie w naszym organizmie, ale także codziennie jest z niego wydalany pod postacią kwasów żółciowych, w ilości równej mniej więcej ilości jego produkcji. Wydalanie kwasów żółciowych i ich produkcja jest z kolei pobudzana przede wszystkim przez spożywane przez człowieka tłuszcze i mięso. W zdrowym, prawidłowo odżywionym organizmie, cholesterol nie powinien odkładać się w ściankach tętnic, ale z krwią docierać do komórek i tkanek, które go w danym momencie potrzebują.

Za zwężenie tętnic i zawały serca należy obwiniać nie cholesterol, lecz „naszą” dietę bogatą w cukier

(węglowodan prosty) i cukry złożone (węglowodany złożone: pieczywo, ciastka, makarony i inne wysokoskrobiowe produkty). Czynniki, które mają udział w podwyższaniu poziomu cholesterolu we krwi i odkładaniu go w przewodach krwionośnych (czyli w miażdżycy) są także: infekcje bakteryjne i wirusowe, palenie papierosów, brak wysiłku fizycznego, picie miękkiej wody zamiast twardej, toksyny spożywane z pokarmem. Szczególnie toksyny wytwarzane przez bakterie i wirusy powodują powstawanie mikrowżer w przewodach krwionośnych, co sprzyja tworzeniu się ośrodków krystalizacji cholesterolu i innych substancji (np. fosforanów), a w efekcie powstawaniu blaszek miażdżycowych. Jeśli przez złe odżywianie i zły tryb życia nagromadziliśmy u siebie duże ilości niepotrzebnego cholesterolu w postaci np. blaszek, czy złogów itp., to po przejściu na Żywnienie Optymalne, gdy uruchomi się proces naprawiania organizmu i oczyszczania go ze złogów, ogólny poziom cholesterolu zawartego we krwi może wzrosnąć i utrzymywać się przez dłuższy czas na wyższym poziomie. Jest to spowodowane ograniczoną możliwością (jak wspominałam około 1g na dobę) pozbywania się go przez organizm pod postacią kwasów żółciowych wydzielanych do dwunastnicy. Zamiast bać się podwyższonego poziomu cholesterolu można pomagać organizmowi w jego wydalaniu w sposób jak najbardziej naturalny. Znanymi od starożytności, warzywami obniżającymi poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, (potwierdzają to zresztą także współczesne obserwacje) są: czosnek, cebula i chrzan. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby z ich sprawdzonego działania skorzystać i dzisiaj.

Oprócz tego,

aby organizm lepiej sobie radził ze zbyt wysokim cholesterolem, nasza dieta powinna być bogata w cholinę i inozytol

(dwie witaminy z grupy B) oraz lecytynę, która też zawiera te dwie witaminy. Inne składniki odżywcze obniżające poziom cholesterolu to niacyna (wit. B3), witamina B6 (pomaga w przekształceniu kwasu linolowego), warzywa zawierające błonnik (nasilają wydzielanie cholesterolu z żółcią), witamina E, witamina C (przyspieszająca przemianę cholesterolu w kwasy żółciowe), chrom, magnez i mangan.

Tak często oskarżane o powodowanie miażdżycy jaja są właśnie wspaniałym źródłem większości wyżej wymienionych składników mających wpływ na obniżanie poziomu i wydalanie nadmiarów cholesterolu! Przecież każde 200mg cholesterolu (który i tak zostanie wchłonięty z przewodu pokarmowego do krwi w niewielkiej ilości), które zawiera przeciętnie jajko, jest w naturalny sposób zrównoważone przez 1700mg lecytyny, służącej do jego emulgacji.

Zdarza się, że osoby, które słyszały o dobrym i złym cholesterolu zadają pytanie: Jakie produkty należy jeść, aby dostarczyć organizmowi więcej tego dobrego cholesterolu, a mniej złego? Otóż

cholesterol, o którym można powiedzieć na pewno to, że jest niezbędny do życia, sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły!

Wszystko zależy od tego co się z nim w danym momencie dzieje. Pojęcia HDL (dobry) i LDL (zły) są związane z rodzajem białek, tzw. lipoprotein występujących w krwi, a używanych przez organizm do jego transportu.

Lipoproteiny o niskiej gęstości (LDL), które przenoszą około 80% cholesterolu zawartego we krwi, są obwiniane o jego odkładanie się w niesprzyjających okolicznościach w naczyniach krwionośnych.

Lipoproteiny o wysokiej gęstości (HDL), przenoszące około 20% cholesterolu, zachowują się jak wymiatacze zbędnego cholesterolu powstałego w wyniku przemian metabolicznych. Na HDL zaczęto od pewnego czasu patrzeć przychylnie, gdy w badaniach okazało się, że jego wysoki poziom zapobiega udarom mózgu i zawałom serca. HDL składa się głównie z lecytyny (choliny i inozytol), która tworzy z cholesterolem emulsję o małych cząsteczkach, co umożliwia mu przepływ przez mniejsze tętniczki bez tworzenia złożeń. Dlatego dla badaczy stało się oczywiste, że należy dbać o jego wysoki poziom we krwi, bo zapobiega to powstawaniu miażdżycy.

Całkowity poziom cholesterolu we krwi ma małe znaczenie

i niewiele mówi o tym co się na prawdę dzieje w organizmie. Ważny jest wskaźnik LDL, a także stosunek HDL do LDL. Gdy ilość LDL jest niższa niż 100mg% ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych jest niewielkie. Jeżeli natomiast wynosi ponad 200mg% powinno się przejść na dokładnie zbilansowaną dietę wzbogaconą w składniki zwiększające zawartość HDL, a nie odmawiać sobie wszystkiego co może zawierać w sobie cholesterol i co w konsekwencji może się stać przyczyną niebezpiecznego niedoboru kwasów tłuszczowych. Uwaga ta dotyczy zwłaszcza dzieci i młodzieży, dla której tak obrzydzone tłuszcze nasycone są produktami niezbędnymi (a zwłaszcza dobre masło) dla prawidłowego rozwoju ich młodych

OPTY nr 015 - sierpień 2003 - Czy cholesterol to niebezpieczny związek?

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Friday, 01 August 2003 00:00 - Last Updated Monday, 19 July 2004 22:49

organizmów. Należy zatem zwrócić szczególną uwagę na dobrze zbilansowaną dietę w której trzeba uwzględnić jajka, mięso, ryby, tłuszcze zwierzęce i roślinne (jak oliwa z oliwek tłoczona na zimno w ilości 20% całej racji tłuszczów), nabiał, jarzyny, owoce (oczywiście w rozsądnych, najlepiej wyliczonych, ilościach). Unikać należy papierosów, kawy, alkoholu, słodzonych soków i napojów, lodów, słodczy. Kobiety nie powinny stosować doustnych środków antykoncepcyjnych.